रुद्रप्रदीपिकाभाषायाम्

पत्र ७त्र

ॐश्रीगणेशायनमः ॥ अथहठप्रदीपिकालक्षीरामकृतलिख्यते दोहा। कुसलजीवनकलव्यासस्तनलक्षिरामलिषप्यास अपुजाननकोंसोकियोजो
जोग्यासुतव्यास १ जोसाधनयामेंकहेतेईसाधनजान इनविनऔरनसांचहैंयईसांचेमान २ सुनयोयोगवसिष्टहठगुरुवसिष्टपैजान ताकोतत्व
प्रगटकह्योजोगसुधानिधिनाम ३ वासुदेवयदुकुलतिलककहीसोगीताबात सोपियूषतजिसूहमनरूपटहलारूलपात ४ जो· प्रथमहिप्रल
पनिरंजननांउ जातेंपर्मअमेंपदपांउ योगअंगजेसिद्धनकहे तेगोपालचलभाषाकहे भेदग्रंथमेंतनकपरियो सुरवानीनरवानीकरियो हठप्रदीप
कामेंजोजोग सोईकह्योहरनजगसोग जोगप्रगासप्रगटनहिकीजे भलेराजमेंवसिबोलीजे जहांनउपद्रवऔरदुर्भीक तहांहठवांधिजोगकोसी
ष। अथमठलक्षणं। ऊंचोनीचोमठनसवारो छोटोवडोनतांकोद्वारो लीपोलेपोजगमगलसे कीटआदिजहांजीवनवसे मठआगेमंडपदिवना
यो ताकेआगेखुहालखनायो परउपकारकहतयुस्संत ऐसोमठकीजेएकंत चिंतातजितामठमेंरहे गुरुउपदेसहूपाहठगहे चंचलतैंकहतवारहीं
वार छईवातजेजोगविडार अतिआहारस्तोंपोपप्रेम चंचलतासंसारीनेम कहोंवातछैवढननजोग मनदेसुनजोगकेलोग धीरजतत्वज्ञानसंतोष नि
हचोचावअसंगसुपोष। दो। चौरासीआसनप्रगटतिनमेंचोदहसार चोदहमेंतेवारिवरचारिवीचहैचार। आसननाम। सुवस्तकआसनप्रथमगहि
गोमुषवीरसमान कूर्मासनकुरुकुटक होंवहुनरूर्मउत्तान धनकाकर्षनकहिकह्योपश्चिमतानमयूर सवआसनएदसकहेहुवतसकोमतसूर दशआ
सनतेंअतिवडेसिद्धभद्रपदोर इनदोहनतेंहोतगरुपद्मासिद्धविनकोइ। सुवस्तकलक्षण। येसीभांतिपालथीमारे जांघपांडुरीवीचपगधारे हूंट
नपरपगसूधेरहै सूधीदेहनसुवस्तककहै। गोमुखल·। वामीजांघसमराषेतर दहनीधरेतासकेऊपर तरऊपरहूंटसूधेरष कटिपरपगप्रहक
ह्योगोमुख। वीरल· वामीजांघऊपरपगधरो इकदहनीजंघातरकरो निह्चलवल्यचितवनकरो इहविधवीरासनकोंकरो। कूर्मल·। दोऊडुंकीना
गुदतरधरे कूर्मासनकोंइहिविधकरे कुरुकुट·। वामीजांघपरदहनोपांउ दहनोंपरवामोपगलाग गुडराबीचमेलकरदोई भेटैकेतेंकुरुकुटहोई
कूर्मउत्तान· कुरुकुटदेवेठिकंधाकरधरे कैहनीजगऊचेकरधरे। धनकाकर्षण· इहकरदुहंपगअंगुष्टागहे येंचिकाननोंकषहिसहे ब्रह्मचिन
वनीकसोंहीकाम याकोधनकाकरषणनाम वारगुल्मआदिजेरोग औरजारउदरकेसोग वडउरशाक्रंऊउत्लनीजागे याआसनयोंतारीलागे
पश्चिमतानल· दोऊगोडअधपसरेकरे पगतरजुगलहथेरीधरे हूंटनपरतिलाटधरराषे पश्चिमतानना मरहिंभाषें याआसनतरउतरे
पौन याविनअग्निवढावेकोन सूषकरेअरूपेठछटावे क्रमक्रमसाधेअतिसुखपावे। मयूरासन· दोऊहाथभेटभोरहे नाभीरापिकहुनीपर
सहे पुनिराषेयुगपांइअधार पमयूरआसनकेभार गोलवारआदिदुखपेट इनसोंनाहींकवहूंभेट वाततलवसूभषेनसतावे औरकोंनविषहूंजुपचा

ऊ॰ वे। इतिदशासनानि। इनदसहूतेउत्तमकोई सिंहासनभद्रासनदोई। अथसिंहासनल॰। वामोटकूनादाहनीऔर रहैदाहूनोंवामैजोर एसीभांतपा
१ लथीमारै टकूनाशुगलहूषनतरधारैं उलटेकरअंगुरीनपसारैं नासाअग्रतकोमुखवाई यातेंत्रिविधपवनषुलिजाई वहैसिद्धरूचिभरीअराधे
सिद्धकाजसिंहासनसाधे। भद्रासन॰ वृषनतरैपगटकूनाराषै मारपालथीअतिरसचाषै जुगलचरनजुगकरपरधरै सकलरोगभद्रासनहरै
इहिआसनसाधेवनिआई गोरषनाथसिद्धजोपाई इनहूंआसननैहैवडे पद्मसिद्धसिद्धमनगडे। अथपद्मासनल॰ ऊरुऊरभांतिपालथीरचयर हो
उहाथपीठपीछेकर दहनोंअंगुष्टदहनोहाथ गहिवोंयोवामैकरसाथ इहिविधहृयकरपगसोंगाठि जासोंजाइसकलदुखनाठि चिवुकहीकदे
ऊपरधरै दीठस्वनाकछोरपरकरै निहसंदेहयहीपद्मासन यहतोसगरीबाधविनासन ऊपरवाइअपानचढावै प्रानवाइसोंजाइमिलावै सा
घप्रानकेमुचैअपान औररहैपरमात्मज्ञान मोषज्ञानयहीतेंहोई यहपद्मासनकहियोजुसोई। अथसिंहासनल॰ वामीएडीगुदमुखदीजे दहनी
वामजांघपरलीजै जांघनपरउलटेकरधरे भृकुटीवीचउीवसमकरै क्रमक्रमसाधअचलह्वैगहै सधेयहसिंहासनकहै अंदिवहुनरसहस्रजो
नारी तिनमैंवरसषुमणाविचारी त्योंसवतेउत्तमसिंहासन पूरनपरमानंदशमासन तीननामयाकेहैंऔर यहआसनआसनसिरमोर वज्रास
नमुक्तासनकहो गुप्तासनपुनतीजोलहो दोहा। करैआत्माचिंतवनीअरुथोरोआहार वरषचारमैसिद्धह्वैजगकोपावैपार जोपैआनवाइवसहो
ई औरवाइसोकामनकोई जोपैसिंहासनसधआवै आसनऔरनकोकितधावै यहीतेंत्रिविधषुलजाई यासमानकोइआसननाई रेचकपूरकमेंकुंभ
कज्यों मुद्रनमैंखेचरीवहीत्यों लयमैवहीअनाहदकीलय जानेहूरहोतजगकोभय। इतिचौदहआसनेसमाप्तं। आसनवेठतकछूनहिपावै तव
नरजोगसिद्धमैआवै तवआरंभपवनकोकरै जवपद्मासनसिद्धनिसरै वेदगुरुअपनीपरतीत तीनवातविनलहैनजीत आसनसाधपवनकोसा
धे पुनविधिविधिकुंभकआराधे वहुरखेचरीमुद्राकरै अवनअनाहदकीधुनिधरै मैथुनतजेजोगसोंलीन नहीतनुनिवलसवलकरहीन मिता
हारयहियोगदिभजे मिताहारजुगरिसरहितजे। मिताहारल॰ षारहूधहूतस्वादैगाहै चौथाईआहारहीछाड़ै इहिविधिरहैअरुमीठोषाई सि
द्धवर्षमैहोइदिजाई जोषैवेकोंतेसभकहें नहीषेवेकेतेअवकहें। अथकुपथ्य। करवोऔरचिरपरोषारो षाटोतातोहरोविसारो मछरीसरसों
तिलकोंतेल सुराछाछअरुवेमूलनमेल अजामासकुलथीफीनीतज लसनहिंगअरुमासदेषभज नहिषेयेसीरोतातोकर औरबुसेकोषेवोपर
हर लोनस्वादपरमैनेनजाई तउमोनजाइतोथोरोषाई कवहूंनपावकसेकेअंग औरतजेदुष्टनकोसंग भूलिनहोइनारिसोंवात वातकेहैसव १
साधनजात प्रातस्नानअरुलेघनकष्ट इननेंक्रियाहोतसभनष्ट। अथपथ्य। जोगेहूंअरुसाठीचावर षीरषांडहूतमाषनसरखकर पसवरसों

विसहत अरु राई पांच साग उनषान वताई सरसों अरु सोंवके पात उनपटोल वथुआ कि नखात नहीं सो रोग अरु ताते पानी मध्यभाग पीजे सदा
ताको अरु ऐसो ईर्षे वोष्वार इहि विधि रहे जोग को पार मूंग दूध धृत चावर साठी धृत विन रहे हठ करवां पी काठी । अथ योग के अधिकारी । जे जे औ
र जोग के जोग लखी समते ते कहि लोग तरन अधेरकतू हो कोई रोगी निवल करो उनि होई इन पंचन में जो मन लावे जोग सिद्ध को सोई पावे जि
हि विधि गुरको कसि वो भावे तिहिं विधि आपन को कसि वो वे प्रानन जे के सिद्ध हि लेहि यह हठ पक रजोग मन देहि कहै प्रथम उपदेस प्रकास
नो दोहा चोपई पचास । प्रथम उपदेस । दोहा । आसन वस कर प्रथम ही गुरु उपदेस कराउ बहुरो सो प्राणायाम करि मिताहार को पार मन
चंचल चंचल पवन दोऊ चंचल राज इह थिर कर निर्द्वंद्व है रहै जोगी सिरताज जो लों वार सरीर में तव लों ही जीव जान वार गए जो तन रहै ताते
गहि वो गान मेल भरी नारी सभै कहो कि न वार समाइ वार वार दोहोत ही जीव वा दूरो जाय । अथ नाडी सुद्ध विध । नाडी सुद्ध होइ जिहि भांति
सो अब कहो उमनी सां नि नाडी चक्र सुद्ध जव होई तव गहि प्रान आपनी गोई । अथ प्राणायामः । सुद्ध वुद्धि प्राणायाम जु कीजे मेल सुषु
म्णा को नव कीजे के सिद्धासन के पद्मासन इन में वैठि एक सुख वासन । अथ दो नाडी नाम । वामें न थुना इडा कहावे नाडी नाम चंद्र सो पावे पु
नि पिंगला सुषुम्णा दक्षण सोई सूर्य है वरन न । अथ पूरक कुंभक रेचक । पूरक वार खेंच वो लेवो कुंभक वार जानन दिदेवो रेचक वार वाह
रो जैवो इन कर कहो सिद्धि को पैवो । अथ प्राण अपान वार । प्रान वार कहिए सो भाई मुख नासा जो आवे जाई मूल द्वार जो लागे जान ताही को सब
कहत अपान । अथ सुषुम्णा निर्मल विधि । आसन वैठि इडा कर पूरक यथा शक्ति वल ही छाडे जक प्रथम सुरा तो कुंभक कीजे वहुर पिंगला रेच
क कीजे वहुर पिंगला पूरक करै कुंभक रावि इडा परहरे इहि विध नित साधवो मन गाउ जा सुर ल पवन ता सुर छाडे सहज ही सहज कछ विन
कीजे साधना सधे नदेही छीजे इहि विध सो वासर में होई नाडी सुद्ध करै जो कोई सांझ भोर दो पहर आधरात चहूं वासर सा धो सो वात सहते स
हते कुंभक करै आन रहै के हठ न मरे सो पूरक कुंभक रेचक करै जिहि विधि इथ में आप धरे सो रह कुंभक कीजे सांझ सो रह करो दुपहरी मां
झ अर सो रह कीजे परभात सो रह करो सम अध रात चार वेर के चौसठ कहो परमा व धअ वस्ती लों लहो या कुंभक सो सहिता कहो प्राण
याम नाम कुनिगहो प्राणायाम करन की क्रिया सीख लेहु जोग की क्रिया । प्राणायाम । प्राणायाम प्रमाण दारह ओंकार उचार लो लो पूरक भर भर वार ।
याते दुगुनो कुंभक होइ रेचक जानो तिगुनो सोइ यो छतीस ओंकार जो लो छोड तजे जो पौन हरे हरे दश अंश कर जोग सिद्ध को भोन पूरक ते जो पसी
ना आवे कुंभक अंग हि कंप जनावे रेचक निश्चे के उमचावे भप पछी ना मीडउ स काढे याते देही हलकी होई मूड पसीना सब को काढ करे देह हह सा

गो॰
२

धनपाई यासाधनहूतद्रूपैरवाइ जोलोंकरैसिद्धिपरवेस तवलगद्रूषहीउकोनेम जवयहसिद्दनिपटकरपाइ तवकछनेमकछरेभार क्रमक्रमकर
केहरवसहोई जोगसाधनयहजानेकोई जोवसहोयतोअतिसुखदेई अनवसभयेप्रानपैलेई। प्रानयामसुविधकरैवहुतभांतिसुखदेइ अनवि
धसोंसाधैक्रमतजनगनरोगनलेइ प्राणयामविनाविधकरै तेनरशेगनपरपरमरै सीसश्रवनदृगपीडाकरै ऊचकीसांकअरुखांसिनमरै ज
गतिगहोअनजुगतिनजरो रेचकपूरककुंभककरो नारीनिर्मलथिरमनभांति तनदुवरोसुखेससिकीक्रांत संदरहोइवायवसकरै सोंसोंजग
रअग्निपरजरै प्राणायामसिद्धिजवरचे जेतोध्यावैतेतोपचे जानेसिद्धअनाहदवानी जानेवस्तगोटकीजानी देसांतरकीवातेजानी अंतरजामीवेदव
योनी सिद्धहोइतोशब्दअनाहद जाने संदरफिरैजगगाहत याउपदेसळेदरुचळाई षट्दोहावाईसचोपाई। इतीयउपदेस। दोहा नाडीसाधन
कर्मषटसवतैनिपटछिपाउ जैसोमानसहोंकहोंतैसिनतुरतसिषाउ गुरूहोनकीचाहमैज्ञाकोयाउलचित्र ज्ञानीचातरसाहसीधर्मीसज्जन
मित्र एसिनकोंउपदेसकरवैसिन्वहुरनभूल जोविषयनकेरसपसे वातवनावतफूल। षट्कर्मनाम। धोतीवस्तीनेतीत्राटकह नोलीकपा
लवातीएछिर धोतीकपराचोरोअ गुरचार सोरहगुरलंवोधार क्रमक्रमताकोउगलेलीले हरेंहरेंसहजेमलछेले इहिविधिजोअभ्या
सदिपारै वहुरसहजसखलीलेडारै धोतीपांचरोगगतिनासी सांकरीछईकोहकफखांसी। वस्ती। एकहाथपानीमेंपैठे गुदापसारककु
रिवैठे निकरैहैखेचेजलशुदभरै फिरिछाडीजलनितयोंकरै वस्तीकर्मरिषिनमनभावत यहअभ्याससहजहीआवत यातैरोगमिटैइतजाई जि
नसंसारायामनमांही देहवाईअरगोलावाइ कदिप्रमेवअरपित्तनसाइ ओररोगजाइवढेधात वाढेकांतविराएगात मुखप्रसन्नअरुसंदर
सोई वढेअग्निजोवस्तीहोई नेतीधारचलाइसासहीदीजै अपुनासाअपुमूतहिपीजै उदरनजाइवदनवढेजोरै योंहीयोंअभ्याससुधारै सदकपा
लहोइअरुजीव वहुतरोगभाजेदेपीव पेहूंटेऊपरकेरोग नेकनरहेसिद्धकेयोग। त्राटकलः। त्राटकइहिविधकुलछैवहोरे लछनहारननीर
नडारे कहनभयोनीरनदिआयो तवजानोयहत्राटकपायो हरेंहरेंयहसाधनहोई जानीदृगनकोदोईनिोली। मानससिहासनवांधे
अरुनीचेकरराषेकंधे संजमरहिकेमनकोंधरै क्रमक्रमपेटपवनकोफेरै दहनेतेंवामेचलावे वामेतेदहनेलेआवे फिरेपवननितती
नोकाल नोलीसिद्धजगाहनभाल अग्निनहोइतोअग्निहिकरै अग्निहोइतोआनंदभरै उदररोगहैएकनरहै एसेइननोलीकेकहे। कु
पालवाती। इहिविधहरकरेचककरै पवनलुहारखालजिमिकरै मंदेराषसहरशासिनारी खेचेडारैवारीवारी निपटउलइहितिले
हीदेही कंठसोगककुतजेसनेही। इतिषटकर्म। देहमैलचवीअरुमदाई हरेकर्मषट्युक्तवताई प्राणायामआपनवहेइस २

नाकनकु हे आपसों कोय प्राणायाम पापन हिरावै सबतें उत्तम श्रुति यों भाषै पवनसाधनां तें नरगए ब्रह्मा आदि सिद्ध जे भए तां तें पवनसाधना की
जे जोगजुक्ति सों तव ही जीजे जब लों हारे मेरो केवार अरु भृकुटी मद्धि ठौर समार आवै काल उक्ति फिरि जाइ बासनवा को कछु नवसाइ विधि सों प्राणा
याम ज्यों होइ नाडीचक्र शुद्ध जब सोइ तैसो पवन सुषुम्णा जाइ मेरदंड गौरनामा हि समाइ तब रसमन को थिरता आवै सो गति नाम उन्मनी पावै शुद्धा यह
उन्मनी महावर याला गमन लाव नकुंभक पर रहे समाधि नके रस भोर ज्यों ज्यों यह कुंभक बस होइ करे उट करतन मन ल्हीजे गुरउपदेस साधना
कीजे दोहा। आठ भांति कुंभक कहे तिनके नाना नाम सूरजभेदन कहि कहो उज्जारी सुखधाम सीतकार अरु सीतली वहुरि वस्त्रका होइ सनकु भ्रामरी
मूरछा सहिता आठवीं सोइ। सूर्यभेदन। जो आसन नीकें सधि आवै ताहू आसन नैठ कपावै खेंचें पवन पिंगला नारी यों भरन लेसि स्वकर संचा
री सिर अरु कांधे फूले जब लौं पवन नख अरु सों न वे हरखें हरखें पवन चलावे सोधि कपाल सिद्ध को पावे सर्प आदि दे विषन सतावे या तें बारउ ष
न हि पावे इहि विधि वेर वेर कुंभक कर सूरजभेदन तें आनंद भर। उज्जारी। प्रथम मूंद मुख वर विस्तार पीजे नाहू सहित कम कम कर लीजे हिरदो भरे
तव रस उचलावे कछु या ही तें नास हि पावे वा हे जब रस अग्नि अरु धातु यों सा धें ज्यों साधो जात परे अरु वैठें डाहे चलें ज्यों ही साधो मों ही भले।
सीतकार जीभ रहे तर वार लगाइ सह सहित मुख खैंचो वार कुंभक कम होइ निपवन निजोरे याते भूख प्यास को जोरे नींद काम अरु आलस षो
इ सनकों जीत सुखी को होई एसी भांत करे सब सास सिद्ध होइ साधै षट् मास। सीतली जीभ उत्त दितर वार लगावे वाहर पवन को भीतर आवे
नित अभ्यास हि कुंभक धारे हरे हरे दोऊ सुर ही जारे याकी सिद्ध सदा तब होइ प्यास हि जीत सीतला होइ। भस्त्रका। वदनमूंद पद्मासन बांधे पीवेष
वन पिंगला नाडे पूरक पालर अस सो गारे निसदिन यह अभ्यास सहारे कुमक कुम करै स्वास सो हार वहुरि धवे ज्यों धवेल्व हार ले अपान को ऊंचे
जाइ प्रान हि रेतें को कै माई या तें वात पित्त कफ नासे कुंडलनी अरु आग प्रकाशे जन्म जन्म के नासे पाप सुख वाहे नासे संताप ब्रह्मनाड का को शुद
खुलै कफ की गांव अ वक सो खुले यार ह वस कीजे लावे तव गुरु उपदेस भस्त्रका कुंभक। भ्रामरी। भोर सोर जव रेचक होई भौरी के सिर रेचक सोई
यह कुंभक जोग सुखदाई पूरन परमानन्द मित पाई जा कुंभक को गाढो गहै ता हि नाम जालंधर कहै दोहा। जालंधर रेचक कर तत हां मूरछा हो
इ सब सुखदाई सो मूर्छा नहीं न जो न अजोत सहिता। तीन अंग को प्राणायाम रेचक पूरक कुंभक नाम सो कुंभक है भांति वखानो एक सहिता इक
केवल जानों रेचक पूरक सहिता जो कीजे सहिता नाहि जान के लीजे रेचक पूरक विना जु होई कह विना कहि केवल सोई यह केवल कुंभक
जो आवे सोई करै जीव जो भावे पाव तराजजोग या ही ते जानत जानव ज्ञेअ पुजीतें या तें राजजोग पुन होई राजजोग महि नेमन कोई यह सिद्धपा

इकसोसकह्यो वकवोकरोकिउपद्वैरहो राजजोगग्ररुवे हठयोग सिद्ध होइ तो साधै लोग जोगिरिजा हठजोग छिपावै राजजोग तवनी कैं आवै के
वलतें कुंडलिनी जागै ग्रटक सबुम्णा सुखकी मागै एसे भए सिद्ध नर होई सिद्धमयके लछन जोई सुखप्रसन्न ग्ररु दुर्वल देह वानी ग्रमृत सुधा को मेह
निर्मल जीव ग्ररु छविवड्डताई कामहोइ वसरोगनसाई भषव हे ग्ररु संदरताई जानक्कुतवै सिद्ध है पाई नारी होइ तवै यह भांत यह हठजोग सि
द्धकी कांत यह हठ करै योगेशा समकि कह्यो तीजो उपदेश यामे होहासम्रसुजानो चौपाई तितालीसमानो। तृतीय उपदेश । ३ । कुंडलिनी नारी
को विचार दोहा । ज्यों लिलिगिरतर नदीसवके सेस ग्रधार त्यों तमजानो जोग में कुंडलिनी सुखसार सो कुंडलिनीसो वहिपसरीर समेमेव सत
गुरुके उपदेशतें ग्रतिग्रानंदकोदेव उतमपदवीसुनकहों ताकों ग्रमितप्रणाम जोगराजमारगादि शुनिनांउजानसुखधाम । सुन्नपदवी ग्रह
मार्गराज लक्षणम् । पदवीसुन्नसोसुषुम्णाजोसवसिद्ध कोठांउ वहुरराजमारगकहों ब्रह्मरंध्र जिहिनांउ जाजागेमन होइथिर कालकल्पना
जाइ कुंडलिनीमें शुनवङ्गुतसवतजियाहि समाइ सो कुंडलिनीसो वै ब्रह्मद्वार के मांहि सो मुद्रा ग्रभ्यासतें सो वनपावैनांहि । ग्रथ दशमुद्रानाम ।
प्रथममहामुद्रा कहों महावंधसुनजान महावेदग्ररु खेचरी मूलवंधउड्यान जालंधरयहनाउ कहि कहों करमनविपरीति वज्रोलीकरकी जिपस
क्कचालनीजीन शुजनस्नतिनतेनहीतेदसदईवताइ रनतें ग्राको सिद्धप्रग्राव तसहजसुभाइ सिद्धनकी प्यारी महाएदशमुद्राजान सवतें निपट
छपाइयो प्रगटकरोतोहान भेदीविनकहीपनहीमुद्रादेषिविचार रतिरति सुखप्रगटनकरैज्यों गोनैकीनार जिनतें कुंडलिनीजगै नेमुद्रामनधा
र क्रमसेंलछनगहिकह्यो समझोसिद्धसंभार । महामुद्रालक्षणम् । वामीपडी देगुदाहठकरतसुरतसंभार उहूकरगाहोमुखेन्द्रदैदहनोपांउ
पसार दोऊ सुरसरकरकेरे जितनें उदरसमाइ हठकरमूंदैवारकों सकहिनकंठहिग्राइ पेटपवनजवभरचुके तवहि कपालवहाउ कुंडलिनीतव
जागहै करिग्रानंदवडाउ जैसेंसेसकुरीकुपउमतकाहफननाग मुद्रातें पसेउठ कुंडलिनीजगभाग प्राणिकोपवनसुरमेजाइ सुरपवनजवश
शिहिसमाइ तवसुरपकछोडिय क्रमक्रमहरैहरैज्यों जाई संदेरहोतोमंदैरहो जानदेहतोमतहीगहो यातेंरोगजाइहेजीते ग्रवनीकें करसु
नहूं तेते छुईकोहग्ररमवेसीजाइ ग्रोरग्रजीरनगोलावाइ । महावंधलः । वामेटकुनाशदमुखदीजे दहनोपांउजांघुपरलीजे तवसरककर
कुंभककरै ठोडीजारहीकटें धरै तवसोवाइत्रिवेनीजाइ वाघेतीनोनारीपाइ वीचकपालकेहारवषान नहोवारकों दीजेजान हरैहरैतवरेचक
कीजे इंगपंचज्योंजुगतनलीजे जवलोंयहमुद्राकरवेठे तवलोंतिनमेकालनपैठे । महावेदल: सुनोंमहामुद्राकीवातेमहावेदविनसो
हैकातें सोईमहावंधकीभांत महावेदविनरनहिनकांत महावंधग्ररुमुद्रामहा महावेदविनपदैकहां महावेदविनरनकीयहगत ज्यों

गुनरूपनारिकोविनपति । महावेदविधिल॰ । रह्यापवनसोंपरककरै कंवसंदि[illegible]केंऊभकधरै कांधेदोऊनीचेकीजै दोऊहाथभूमिपरदीजै अरुभौं
दोऊराषेपाइ पुनिराषेभ्यौंहपवनलगाइ जवहीपवननिकसननहिपावै तवहीसुषुम्णाहीकोपावै रविससिपावकतवहिमिलेढरि चारेंजोकोय
हमुद्राकर रातिदिनामेंसाधउसास परहिंपरहिंपरकरअभ्यास आवदेरनिसदिनमेंकरे यहअभ्यासपरमसुखभरै यामुद्राकीकहतउवात पु
ण्यहोतसवपातकजात यामुद्राकोकरिअभ्यास वाटचलनतजअरडेउपास अंगेनेकनसेकोआग महावेदमुद्रासोंलाग । खेचरी । प्रथमजी
भतरकीनसकाटै हालचालरसनापरचाटै उहैजीभखेंचतज्यौंरहै जैसेगुआलगायनडुहै क्रमक्रमखेंचिवढावैअैसे जाइउहैमोहनविचजैसे ।
भीतरभीतरतहांसमाई उलटिजीभतरवाहेजाई वडूरोत्रिकुटीदृढलगावै यहमुद्राखेचरीकहावै जोयहआधोछिनसधिआवै जरामरनक
वहूनसतावै यहतोजगतविषेतेछुटै नींदभूषअरुप्यासंघुटै साधनसाधेअरछ्याभागे सहजेंअेरमेंअतिमनलागे जीभअकासरंध्रमैंग्यावै ना
रखेचरीमुद्रापावै ऊरधरेताहैनरतसे मैथुनहूतेविंदुनषिसे उलटिजीभपैंअमृतपीवै पंद्रहदिनसाधनवहूतदिनजीवै । मूलबंधल॰ ए
जीलेकुरगुदसुरवहीजे वारवारसंकोचनकीजे ऊपरलपचहाइअपाननहीं जाइमिलावैबलसोंप्राननहि प्रानअपानएकताकरै मलपरीषन
कवहूपरे योयहमूलवंधसधिआवै विरधोतरुनदसाकोंपावै वारअपानअग्निकोंलागे अग्निसिषाऊपरकोजागे मूलवंधकरनेंनित
तातै जागिउठैकुंडलनीजातै । उद्यानल॰ । सिद्धासनहढवैठनपावै दोऊहूटेहाथनदावै गुरुउपदेसपेटफिलषार गोडीरहैहीकटेलार ।
प्रानअपानएकठेकरै रनहिसुषुम्णामेंलेधरै जीवात्मानवउठनहावैठे अतिविश्रामपाइकरपेठे कधसकोरसाधैजोकोई वूढोनरतरुनो
होई उद्यानतेकामनहिआवै छठेमहीनासिद्धहिपावै जालंधरवंधलगरोसकोचही कटेतवही हदैपवनभरइहिविधिपावै तातेमूतरको
आवै अमृतमेंजरननपावै मंदहूइउपिंगलाजवही पोनपछमनीनारततवही अमृतखेचरीमुद्राजोई जालंधरतेलहिपसोई क्रमक्रमनित
अभ्यासेलोग जरामरनअरुनासेरोग । विपरीतकर्मवंधलल॰ सुधाजुससिनारीलेपरे रविनारीसोंपीवेकरे तातेंदेहकुरीकरजाई रविनारी
सिरवांधवनाई तारुतरकरनाभउचोही एवरगुरुउपदेसनहोही यहविधिउरुविनमिलेनआई पातेअग्निप्रबलहूजाई आहरूपाकरदेहव
नाई निपटवडूततवभोजनखाई जवहिंसोनअहारहिपावै तवहीदेहीअपनजरावै सिरतरकरपगऊपरधरै पहितहिछीनअभ्यासहिक
रै छिनतेंसिधसिधसाधेआगे तीनसासमेंजुगलीभागे रहैकपलीआसनजान खितवारहैआवेंस्याम अरुसोकालग्यानकोजानै साचमनिय
हवेदवषानै । शक्तिचालल॰ । कहोशक्तिकुंडलनीयसी गहेहिठाईसापनिजैसी मुलेमोघटरनाकेजागे अोतारोऊचिकेलागे योकुंडलिनी

हं० ९

जगहिविगोवे मोत्तहारमुखपकरेसोवे वालरांडतासोंसुतिकहे कानतऊपरसोवतरहे गंगजमुनकेवीचविराजे पचघोवातपसिनकेकाजे पसीत
पसितरंडवाल ताकोबुद्वेसुकतनकाल ताकीसंजुपकरपैजोर नीदकाडितवजोगेसोर सांफभोरकरिग्रागोजाम जाकोसरजमेदननाम पुनितवव
स्तीउंभककरै तवकंउलिनीनीरमपरै उंउलिनीसोदैदिनजाइ नानाभांतनकालचखाइ। कुंडलिनीसं०। तांवीपकविलदहैग्रांगलचोरीचार खेतवरनी
कोमलमहाकुंउलिनीसुरवसार जेसोवाकोरूपहैतैसोवाकोध्यान सुरजभेदनग्रादिदेकुंभककरोसुजान ब्रह्मचर्यरहिवोकरोभोजनपथहिसार।
सहस्त्रवहत्तरनाडिकातेनिर्मलहैजाइ। इतिशक्तिचालनमुद्रा। एनवमुद्राकहिगएग्रादिनाथजगसाय दशमीवज्रोलीकहोंजाहिरहैशिवसा
य। वज्रोलीलं०। वज्रोलीमुद्राकरोयोगनेमसवतोर यामुद्रासाधनसिद्धकोंनेकनलागेवार मुद्रामंदखेंचतरहैऊपरवारग्रपान वेरखेंचतहीहो
तधुनिहरेहरेपरिमान हरीपरीनेखेंचतीसीकशाहुजेोंहोइ ज्योंकरजतनवमाधिफलहोईविधिसोइ नरनारीजोईकरैसोईसिद्धहीलेहि संकोच
नेतेरतिसमेकवहूविंदनहोइ नारीनरजोविधिसमेरजवीरजकोराष जरामरनतवछूटईसिद्धसुनावतभाख ज्योंनररतखेवेविंदकोंसोंरजरा
षेनारि सिद्धभएग्रपुहिनपरेतावरहोकिनजारि ग्रमरोलीरकजानिएग्रसहजोलीहोइ वज्रोलीकेनामयहग्रोरकहतहोदोइ भुक्तिमुक्तिदा
नयहलेहकपालसवार यामुद्राग्रभ्यासतेपियोताकेवार नवुनावामेहाहनेवारीसिरजततेह सुनेग्रनाहदसहजहीपितजाततजिदेह रज
वीरजसोंहोतजवसहूग्रनाहदमेल तीनकालकोज्ञानकोंहोतसहजहीखेल योयहविद्याराषहैगुप्तफुरेगीनाहि नातरफुरैनसेकहूयहग्रति
सांचीग्राइ क्रोधरहतघर्मात्माग्ररुसांचेमनहोइ ताकोंविद्याहेतहीसुफलवहुतविधिहोइ। इतिवज्रोलीमुद्रा। जिहिविधिसाधनहैकहोंति
हिंविधिसाधोलोग इनमेंजोमुद्रासधैसोफलदायकजोग कहनकीजेसाधनाकीजेजोरसुहाय ग्रासनप्राणायामफुनिमुद्रासोंमनलाय इनतेंजागे
सुमनासिद्धदेतहेसोइ ईस्वरस्वामीप्रभुगुरुउपदेशोंयहसोइ जोसतगुरुउपदेशाकीनीकेकरैप्रतीत ताहीकोंविद्याफुरेरहैजगतसोंजीत योमें
होहाक्कनीसमाई ग्रहजानोमेतीसचोपाई। इतितत्वोपदेशः। ४ नमोनमोगुरुदेवजोनादविंदगुनरूप जाप्रसादतेंपरमपदलहियतनिपहग्र
नू१। ग्रथसमाधिलक्षणम्। ग्रमरहोइग्रानंदभरयासमाधिकेमाहि मनग्रात्मजवएकहैलोंननीरहैजाइ रासीविधजोहोतहैतासोंकहतसमा
धि राजजोगसवतेसरसभागनग्रावैसाधि विषैतजनतचहिलएनसहजग्रवस्थालीन पतीनोंतवपारपभएगुरुकोंहीन ज्ञानशक्तिप्रगटभए
कहाकर्मकोकाज कर्मकर्मप्रतिग्रावहीतानीलोकुनलाज तवहीप्राणसुषुमणाग्रावे जवहीसहजग्रवस्थापावे जवमनमेंसमतायहग्राई तव ९
कहीहैकर्मवडाई जवलोंयहमनजीवतरहै तवलोकहिगयोज्ञानीकहै जवमननमरप्राणहिमिलिजाई तवनरहैमोक्षपदपाई मनग्ररुरसकी

चंचलरीत मनवांधेजवरसकोंजीत जवमनवाहरम्रखाहोइ तवहीसिद्धकहैसवकोइ मनहिमिरैतोग्राप्तनजीजै नांतरसदामरनरसपीजै रेंद्रीपतिमन
मनपतिराई वाहनाथलैदेईवताई जवहिमिलेहैमनग्ररुनाद सोईजानोंमोक्तकोस्वाद मनग्ररुपोननादलयमिलिथो तासोंकहमोक्तरसपिलयो सासग्राइ
दोरंसोंविषै सहितचेष्टारहितोशिषे निर्विकारहेराजेजोइ सहजपर्मपदपावैसोइ वेदपुराणसमृतिजरकों गनिकासमनभेहोनसवकोंजों । अथसांभवीमु
द्रालं । सांभवीमुद्राकरऐसें राषतगुरुग्रक्लवधजैसें दोहा पलनलगैतारैग्रचलषलैनैनइहिआंत वाहरकछुनहिलखै जहींसिद्धतत्वकीकांत गुरु
प्रसादतैंतत्वदिषावै जितकितएकतत्वठहरावै रातिदिनाऐसीगतिरहैं सांभवीगुरुमुद्राकहै सांभवीमुद्राभेदद्वितीय दोहा नैनग्रधमूंदेमनग्रच॰
लसहनाककीपीठ गुरुप्रसादजोतिदिलखैवाहरलखैनडीठ यहमुद्राग्ररुखेचरीरनतेग्रधिकनग्रौर हठकरपहग्रभ्यासिपसहजपानकीदौर प्रथमके
हीजोजोगविधितिहिसाधैसवलेइ तवसाधनमनग्रानकैंरनमुद्रामनदेइ कोऊग्रागमकोऊनेमरतिकोऊतरकविचार इनतेंवंधनहूटईसदारहैसंस
ार सवाकोदिलेकरतिरेआदिनाथगुरुदेव सवलेतैजोग्रतिवडीग्रवसुनताकोभेव जोलयहोतग्रनाहदधुनतें सोलयवडीकहतसवगुनतें । अना॰
हदधुनलः । सिद्धासनवैठेएकंत सांभवीमुद्राकरसंत सुनवोकरैदाहनेकान गुरुप्रसादविनसुनैनग्रान यहमनमनादसुनैवहजार अरिमिदजात
नादहीपाइ जवहिमनविचनादसमाइ तवहीमननादैहैजाइ मनमिलिजाइग्रनादवानी जैसेमिलेदूधसोंपानी सुनिएनादउनमनीरीत उदासीनताकोंप्र॰
निजीत । उदासीनः । जोजेरहीकिप्यासेरहो वकुलागरहोकिकपरागहो दूधपियोकेपानीपियो सवहींभांतिग्रनंदतिदियो भूषग्रन्नकेवनफलखाउ भलेवुरे
वासनसुषराउ समचिंतानजिनादहिसुनै नादग्रनाहदगनरगुनै निसदिनचित्तनादपरराखे सवकोंछोडिनादरसचाषे योगकीग्रवस्थाचारि सुनोग्रा॰
वणेहैदेविचारि दोहा सुनजोहैग्रारंभवहुरपरचयग्ररुनिष्पत्ति चारिग्रवस्थायोगकीसिद्धकहतहैसत्त ग्रारंभलः । हिरदोभसोकिसुन्नताकोंसोऊकिन॰
होइ ब्रह्मरंध्रकोंफोरिकैग्रानंदनिकसतकोइ ताहिग्रनाहदधुनिकरततब्रह्मविसुग्ररुसंभु प्रथमग्रवस्थायहकहीजाहकहतग्रारंभ ग्रहंदलः । कंभक
करहठवहरभरैकरिग्रासनतजिदेह विसुग्रंथफोतेनिकसपड़ैडुभिधुनग्रानंद । परचयलः । रुद्रग्रंथकोंभेदकैंधुनमृदंगकीहोय ग्रतिविचित्रग्रानंदमयप
रिचयकहिएसोइ जरामरननिद्रात्तुधाग्रौरहरैसवदोष वहुरसहजहीदेतहैपरमसुन्नपदमोष । निष्पत्तिलः । वेनवीनमिलमोहोसोधुनपर्मग्रनूप सुद
मीठीमनमोहनीसहजसुब्रह्मसरूप ताधुनसोंमिलएकहैहरेग्रखेडितभांति राजजोगपरसादतैंलहैग्रमलतलयसांति सोईजीवनमुक्तहैहरहिंग्राशजिहिंसाथ
इतिनिष्पत्तिचतुर्थः । नादग्रभ्यासलः । ग्रोरसोरसुनिएनहिंजहां हैनिहचिंतवैठिएतहां सुतुंग्रगुरीदैदोऊकान मेहासमामेधुनपरमान ताधुनमेमनकुमन॰
मदीजे ज्योंग्रभ्यासैरैनदिनकीजै तवग्रंगुरीदोऊकीजैदूर सहजवीनतहधुनमेंपूर तासूछेमकोंकमकुमसुने पाविनकपहैग्ररुगुनै परमानंदनादलयपावे ना

ॐ ५

दविनामनथिरनकहोवे जारस्तुषुमणामैंजववाइ तवहीआत्मरूपसमाइ जवरहिवाइनादमैजाइ रहैवातमैजोतसमाई मनमिलजाहिजोतमैंजवही अमृत
परमपदकहिपतवही। अथअनाहदनाम। दसप्रकारलाकोलः। दोहा। सिंहमेघडंडभिसूरजशंखहहराजान उरूसोअरूमुहरीयौरवीनशुनमान शाहअ
नाहदकीकहीदशधुनिदसहूंभांति जोइनमेसनलीजिपताहीतेंमनसोंति पेमनस्तुलमधुनमोदीजे जातेंपंचविषयरसछीजे सोधुनतजमनअनतनजोई
ज्योंअलिलुब्धकवलरसपाई नादविंदनेंसवजगमरै सोवाचेजापरगुरहरै जवहिनिरंजनपदकोंपावै नादविंदतवअमितनसोवे जोनहोरवुसमनअरु
पवन तोरनरंदियनराखेकोन मनअरूपोनकरोवसकोइ तोहूकरेसोमोतपदपाई रुद्रकहेगिरिजादिसनाइ जोपेसाधकरेवसवाई छिनमेजितजावे
तितजाई ओररहै आगेसिद्धिआई विषरूपआचयेकरे वातचंनेमनथिरकररहै मनथिरभएवाइथिरहोई वाइभएथिरविंदहिजोई विंदभएतनथिरजा
न तनथिरहोइतोजोगीमान औरजीउथिरतासोंकहिए देखेवेससहूपनलहीए तवकसभएकहिएवाई विनाजतनथिररहिजाइ तवयोगीमनथिरसोर
हे ओसेरूपरहेजोजोगी नातरकहिएजगकोभोगी सोईगुरुसोईहैचेला इकसंकरजोरहैअकेला कहीसुक्रमपनरसोई रहिविधिपवनहितालेजो
ई नहिविनसेनहिपेवैपोन नहिनीचेनहिऊंचेगवन नहिआगेनहिपाछेजाइ नहिरहैनेनहिवामेवाइ विषरूपआचर्जहिभाषै एसीभांतवा
इकोंराषै। अथत्रिवेनीलक्षणम्। नाडीइडासंगगंगामानो अरूपमुनापिंगलावषानो पुनिसरस्वतीसुषुमणाकहिए तीर्थराजत्रिवेनीसहिए।
सत्यत्रवेनीज्ञानीनाह जासोंकहतसिद्धहठयोग चाहोसुक्कसोछाजेभोग भांतिभांतिकेकहेहिसहे तनमनगाहोइहठकरगहे याहीतेंहठयोग
कहाजो जिनयहगहोमोक्षसोपायो। दोहा। जोगग्रंथजितनेकहे तितनेंहीसंसार सिद्धहोइजोपावहीयोगसुधानिधिपार इतनीविद्याजोगकीरूप
नजानोकोइ इतननसोंजोहीसधैताहीकोंसिद्धहोइ आसनसवषट्कर्मपुनिकुंभकमुद्राआह इतननमेजोईसधैतोगोसापोतादि। पंचवाइनाम। प्रान
अपानसमानउदानव्यानवहुरूपाचजोकहीवषान। प्रानवासल। भीतरवाहरचलेउसासपुकनजवानप्रकास। अपानल। विष्णुमूतविंदकोषि
[illegible]वहूरवाइकोनरहरवलसवो। समानल। षाटनचोषनषेवोपीवो कोवोपाकोसमकरदेवो उदानल। हठकीओरवोलवोगनो नीचीवसऊंचेही
[illegible]। व्यानल। परसनसकुचननाचनहोई रूदनचलनरहनपुनसोई इक्काहोइतोआवेगावन नाचनउठवोहूसनवजावन। हृदयल। कंठम
लनैषहूआंगुरतर परआंगुरजवितेंऊपर वीचरह्योसोहदयवषान्यो इहिविधिकह्योगुरुनकोमान्यो पवमेदोहाचोतीसअरुचोपाईसेंतीससवमे ५
दोहाकहेव्यासी चोपाईकहिएसौंरनवासी ॥ इतिश्रीकलजीवनकल्यानसुतलक्षीरामनोकृतयोगसुधानिधिग्रन्थपंचमोपदेशसंपूर्णम् ॥ ।
॥ लिखितमिदंराजानकगोपालविदुषास्वार्थंपरार्थंच ॥ ॥ ॥ ॥ ॐशुभमस्तुसर्वेभ्यः ॥ ॥